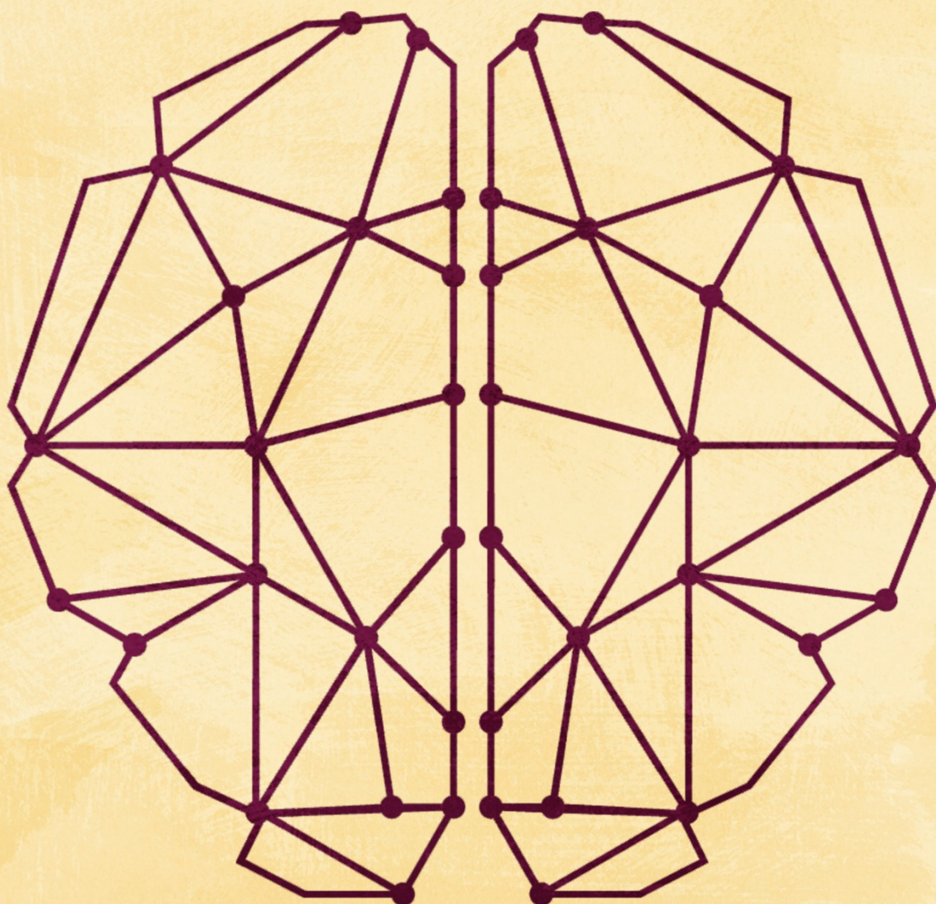
COMUNICAÇÃO CONSCIENTE

como melhorar seus relacionamentos através do MINDFULNESS



um livro de

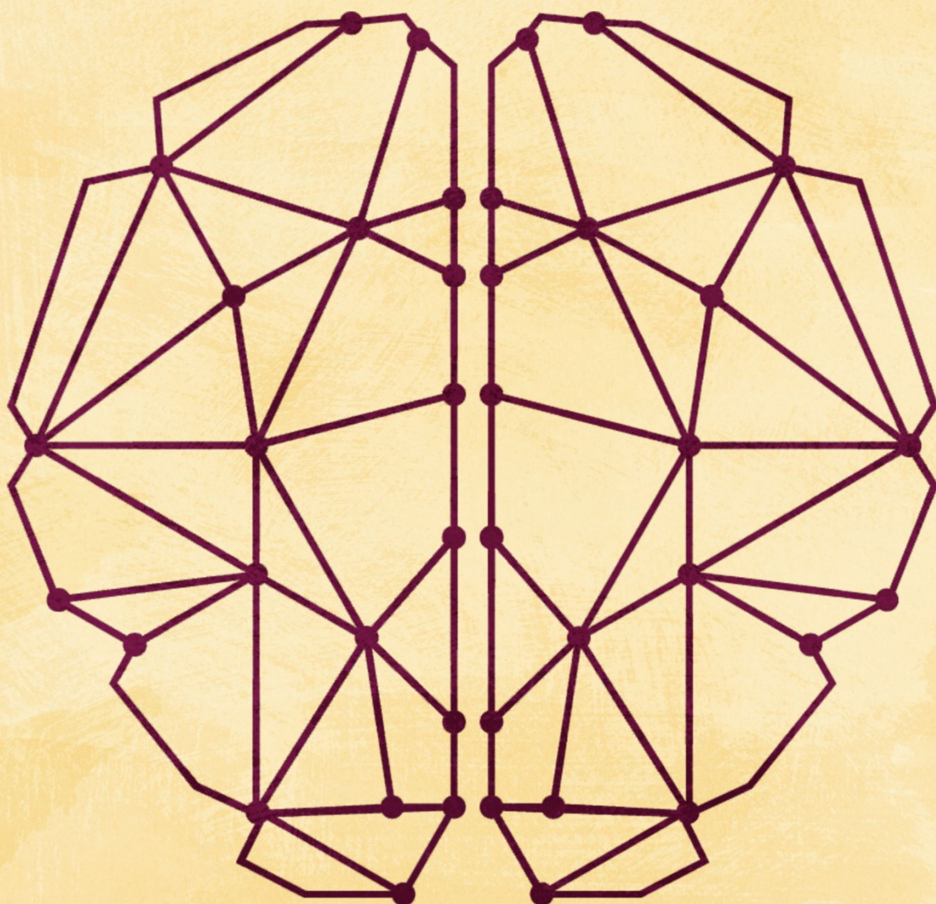
DANIELLE WANG

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

COMUNICAÇÃO CONSCIENTE

como melhorar seus relacionamentos através do MINDFULNESS



um livro de

DANIELLE WANG

Copyright © 2019 Danielle Wang

Editor Guilherme Tolomei
Produção Editorial Guga Ribeiro
Capa Débora Mello
Revisão Roberta Tostes

Sumário

Comunicação Perceptual
Comunicação Consciente
Comunicação com Autodomínio
Comunicação Não Violenta
Praticando a Escuta Empática e Profunda
Prática Informal
Os Cinco Compromissos
Reflexão

Sobre a autora

Antes de tudo, gostaria que soubesse que eu AMO a vida! Mas nem sempre foi assim.

Fiz a transição de uma carreira corporativa bem sucedida para um estilo de vida em que eu realmente acredito.

Foi uma jornada profunda para resgatar a essência, descobrir realmente ‘quem sou eu’ e quais os meus sonhos verdadeiros.

Aos 30 anos, tomei coragem de sair da vida de executiva confortável mas sem propósito e tirei um sabático de 2 anos. Viajei pelo mundo, experienciei a diversidade e abri a mente ao trabalhar com atividades nunca antes pensadas. Eterna curiosa e estudiosa, conheci muitos temas, filosofias e ferramentas que deram forma ao que acredito e assim comecei a desenhar a vida dos meus sonhos.

Hoje vejo como meu propósito e missão inspirar e facilitar a sua jornada de evolução. Ou seja, manifestar meu propósito, vivendo o agora, se aprofundando no autoconhecimento e disseminando consciência.

Por quê? Porque acredito em uma humanidade mais presente e conectada. E acredito que a mudança começa por dentro.

Seja a mudança que deseja ver no mundo.

Introdução

Este é um eBook educativo e prático para lhe ajudar a se comunicar de maneira consciente. Além da fala, gestos e expressões, nos comunicamos de outras formas mais sutis e menos conscientes. A intenção é desenvolver Mindfulness (Atenção Plena) na forma como você se relaciona com o mundo, se comunicando em várias camadas com o ambiente a todo tempo. Esse livro faz parte de uma obra mais completa chamada "Consciência Plena: Empreendendo com Mindfulness e Propósito". Caso queira também poderá conhecer mais sobre meus cursos, palestras e mentorias no site: www.flowoflife.com.br e no Instagram @daniwang.flow

Vamos à jornada da comunicação consciente?

Capítulo 1 - Comunicação Perceptual

Era a primeira ultrassonografia da primeira gravidez de Margarete. Ela sempre sonhou em ser mãe. Estudiosa, estava há meses se preparando para a maternidade e decidiu seguir atentamente os passos e recomendações dos especialistas e conselhos de familiares e amigas. Margarete queria ser uma mãe consciente e criar seu filho de forma que nutrisse a relação de toda a família, trazendo ainda mais harmonia nas relações dentro de casa.

O médico que a examinou pediu licença e explicou que colocaria um gel geladinho na barriga, que estava levemente saliente, quase que imperceptível que ali dentro estava se gerando uma vida. Ao tocar o aparelho de ultrassom na barriga da mamãe, viu-se na tela um pequeno feto no formato de um feijão. Entre estranhos sons líquidos, já era possível ouvir os batimentos cardíacos!

Emocionada, o ritmo cardíaco de Margarete se elevou e, neste exato mesmo momento, o feto reagiu se movendo dentro do útero. Era lindo vivenciar este momento de descobertas com tanta presença e conexão. Dedicada, Margarete já havia lido sobre descobertas científicas de que fetos ainda no útero e bebês em amamentação sentem e reagem aos estímulos que ele recebe. O filho de uma mãe psiquicamente ausente tem predisposição a patologias do desenvolvimento, em casos graves, microdepressão ou simples falhas de sintonia fina, tais como cólicas, distúrbios do sono e alimentares, hiperatividade etc. Margarete queria ser uma mãe presente e disponível.

Mesmo assim, muito se passou na vida de Margarete naqueles meses de gravidez. Além dos inúmeros momentos de alegria, enquanto ria ou cantava para o bebê na barriga, Margarete às vezes ficava ansiosa ou nervosa ao se organizar em casa e no trabalho para a tão sonhada transição. A mudança hormonal e o cansaço físico também a deixavam emocionalmente instável, às vezes irritada com o peso, muitas manhãs sonolenta e outras vezes agitada e inquieta. Alimentação saudável, exercícios físicos e atividades tranquilas ajudavam tanto mãe quanto filho. O bebê naturalmente respondia ao que a mãe vivia. Cada estímulo externo estava sendo retransmitido para o bebê, que já desenvolvia competências perceptivo-sensoriais e epigenéticas.

Como a natureza é perfeita, o bebê se comunicava com o corpo de Margarete. Na sabedoria inata do corpo, sinais e desejos de comer certos alimentos indicavam mudanças hormonais e necessidade de determinados nutrientes. Neste estado de dependência, uma profunda e sutil comunicação acontece por meio de impulsos neurais para garantir a sobrevivência.

Essa é uma história que pode relatar a experiência de nascimento de cada um de nós. A nossa comunicação com o ambiente se inicia muito antes de termos nascido, e arquivamos todas as experiências vividas momento a momento,

mesmo que as recepções e respostas não tenham sido racionalizadas. Ainda no útero, vamos nos relacionando com o ambiente externo através do que nossa mãe vivencia. Depois de nascer, descobrimos o mundo pelos 5 sentidos e imitando outros seres humanos. A neurociência comprova como as experiências e emoções vivenciadas nos primeiros meses de vida, moldam os caminhos do cérebro em desenvolvimento e como deles emerge a mente. O bebê percebe sua circunstância influenciado por suas habilidades perceptivo-sensoriais, epigenéticas e necessidades específicas daquele momento. Essas memórias vão se registrando nas redes neurais e afetando o desenvolvimento da capacidade motora; das percepções visual, auditiva, olfativa, gustativa e tátil; dos estados de consciência; dos ritmos comportamentais, de memória e da percepção multimodal.

Por toda a vida executamos atividades acessando esse imenso banco de memória de células cerebrais que inconscientemente absorveu todas as experiências vividas. A comunicação perceptual acontece em uma dimensão não verbal, e sem análise, crítica ou racionalização sobre o que está acontecendo no momento presente. É experienciar diretamente o que está sendo vivido naquele momento, sem pensar ou julgar o que está sendo percebido. E se a sabedoria inata e intuitiva detectar algum desconforto no corpo, tal como a deficiência de um nutriente quando estamos no útero da mamãe, a comunicação também é direta e sutil. Quando sabemos ler os sinais e ouvir a intuição, vivemos em fluxo com uma simples e poderosa evolução.

A harmônica evolução acontece na relação conosco e com o outro. Nossos neurônios-espelho funcionam como um simulador de ação onde reflete mentalmente toda ação que observamos. Quando vemos alguém fazendo algo, nosso cérebro automaticamente imita essa ação e gera uma sensação de como se nós mesmos estivéssemos realizando aquele mesmo gesto. Por isso sentimos uma vontade incontrolável de bocejar quando alguém boceja, de sorrir quando alguém sorri ou chorar com o protagonista de um filme. Consciente desses impulsos perceptivos, podemos nos comunicar com mais consciência.

"Nosso maior esforço deve ser o desenvolvimento de seres humanos livres, capazes de conferir propósito e direção às suas vidas."

~ Rudolf Steiner

Capítulo 2- Comunicação Consciente

A comunicação verbal e não verbal permite a 'Expressão do Ser'. O uso articulado da linguagem falada, escrita ou gesticulada é o meio pelo qual experienciamos nossas relações e, consequentemente, uma bela parcela de nossas vidas. Somos diferentes dos animais, que usam apenas de seus instintos para se comunicar através de um sistema inato e limitado de sons articulados para exprimir as necessidades básicas de alimentação e reprodução em um nível do concreto e imediato. Nós seres humanos criamos uma linguagem cheia de simbolismos para ser uma ferramenta rica e ilimitada, permitindo-nos exprimir desejos, emoções, pensamentos e muito mais. Muito mais do que apenas um meio de comunicação, um amplo horizonte onde nasce e vive uma cultura! As muitas línguas que falamos são resultados de heranças culturais e vêm sendo moldadas ao longo de muitas gerações em diversas culturas ao redor do mundo. Herdamos a linguagem de nossos pais e professores. Inventamos tantas outras segmentações dentro dos grupos dos quais participamos. Globalizamos tantas outras. E é esse universo complexo e em constante mutação que dita a qualidade de nossas relações e como entendemos e inspiramos uns aos outros. Já parou para refletir como um único símbolo pode ser interpretado diferentemente com o significado que cada indivíduo atribui e compreende, dependendo de como foi programada a sua mente? As experiências que cada pessoa tem ao longo da vida regulam o conceito que tal palavra sintetiza, filtrado por um complexo sistema de crenças. A linguagem é a potencialidade de cada indivíduo, um universo completo e rico de suas próprias realidades virtuais, imaginações criativas e projeções de sonhos.

À medida que crescemos, a nossa comunicação é delineada, praticada e modificada para responder a certos padrões sociais. Assim, chega um momento em que podemos falar sobre uma comunicação intencional e uma comunicação consciente. A comunicação das nossas necessidades facilita a sobrevivência, estabelecendo vínculos com as pessoas ao nosso redor. É algo natural que surge espontaneamente em nós.

Na era contemporânea em que vivemos, recebemos muitos estímulos que nos chegam como forma de comunicação. São inúmeras simbologias, gestos, sons, expressões faciais, ícones, cores e gestos que o cérebro processa instantaneamente. Alexander Todorov, psicólogo da Universidade de Princeton (EUA), concluiu em uma pesquisa de 2006 que as pessoas fazem julgamentos umas das outras em um décimo de segundo, apenas pela expressão dos seus rostos. Estudos mais antigos do americano Ray Birdwhistell estimam a proporção verbal/não verbal do comportamento e concluíram que até 55% da mensagem é transmitida via linguagem corporal, 38% pela voz e 7% pelas palavras.

Envolver-se com a família, amigos e comunidade é essencial para a nossa autoexpressão e crescimento. Relações são parte do nosso cotidiano. Com quantas pessoas cruzamos, trocamos olhares e conversamos todos os dias? Compartilhamos desde pequenos momentos com outros transeuntes na rua a repetidos momentos com colegas de trabalho e a família íntima. Muito do nosso tempo é compartilhado com pessoas que amamos. Às vezes trazemos preocupações da rua e descontamos dentro de casa. É de suma importância cultivar a comunicação consciente para contar com uma rede de apoio de pessoas que ressoam em valores de vida e nas quais podemos confiar. Talvez membros da família, boas amizades e até uma vizinhança ou comunidade inteira com os quais possamos praticar a liberdade de expressão empática, compartilhando perspectivas e colaborando em elevar a profunda compreensão da vida e, portanto, ter mais felicidade, autoestima, força e motivação.

Quando desenvolvemos a Atenção Plena com mente de principiante e aceitação, estamos conscientes dos estímulos (sejam situações externas ou nossos próprios eventos mentais) e estar curioso ajuda a aumentar o espaço de tempo entre esse estímulo e a resposta que damos a ele. Com esvaziamento das ideias e preconceitos, em vez de uma reação impulsiva, escolhemos conscientemente a ação, usando o tom da voz, gestos e expressões a favor de uma comunicação empática. Em vez de gerar desconexão, geramos vínculo por meio da expressão verdadeira vinda do coração, como por exemplo, contato visual, manifestando o real interesse humano e altruísta sobre o universo do outro. A empatia é muito diferente da simpatia, onde o relacionamento agradável, positivo e superficial tem solidariedade e boa disposição suficiente para parecer altruísta e causar uma boa impressão ou admiração. A real empatia é a capacidade de se identificar com o outro e é um mergulho em compreensão dos sentimentos e necessidades profundas do outro. Respeitar a opinião do outro ou origem de determinada visão não significa que há necessariamente concordância ou falta de questionamento. Reconhecer e aceitar que há diferenças e diversidade de ideias é libertador! Nos abrimos para o universo infinito de possibilidades, acolhendo a verdade do outro, expandindo em perspectivas e evoluindo em Consciência Plena.

"Não pense que o que diz é empatia. Assim que pensa que o que diz é empatia, estamos distantes do objetivo. Empatia é onde conectamos nossa atenção, nossa consciência, não o que falamos."

~ Marshall Rosenberg

Capítulo 3 - Comunicação com Autodomínio

O principal objetivo da comunicação é enviar e receber mensagens. Um diálogo harmônico é produzido pelo domínio de se equilibrar perfeitamente entre saber se expressar e saber escutar. Quando há esse equilíbrio, sabemos que a responsabilidade da mensagem está parcialmente com quem fala e parcialmente de quem ouve.

Conversas são cocriações e, mesmo que a pessoa com quem você conversa não esteja se comunicando com consciência, a sua flexibilidade e presença podem liderar a conversa para esse lugar de equilíbrio e resultar em um diálogo pacífico de ganha-ganha.

Compartilho o trecho de um texto "Escutatória" do Rubem Alves:

> *"Tenho um velho amigo, Jovelino, que se mudou para os Estados Unidos, estimulado pela revolução de 64. Pastor protestante (não "evangélico"), foi trabalhar num programa educacional da Igreja Presbiteriana USA, voltado para minorias. Contou-me de sua experiência com os índios. As reuniões são estranhas. Reunidos os participantes, ninguém fala. Há um longo, longo silêncio. (...) Todos em silêncio, à espera do pensamento essencial. Aí, de repente, alguém fala. Curto. Todos ouvem. Terminada a fala, novo silêncio. Falar logo em seguida seria um grande desrespeito. Pois o outro falou os seus pensamentos, pensamentos que julgava essenciais. Sendo dele, os pensamentos não são meus. São-me estranhos. Comida que é preciso digerir. Digerir leva tempo. É preciso tempo para entender o que o outro falou. Se falo logo a seguir são duas as possibilidades. Primeira: "Fiquei em silêncio só por delicadeza. Na verdade, não ouvi o que você falou. Enquanto você falava eu pensava nas coisas que eu iria falar quando você terminasse sua (tola) fala. Falo como se você não tivesse falado". Segunda: "Ouvi o que você falou. Mas isso que você falou como novidade eu já pensei há muito tempo. É coisa velha para mim. Tanto que nem preciso pensar sobre o que você falou". Em ambos os casos estou chamando o outro de tolo. O que é pior que uma bofetada. O longo silêncio quer dizer: "Estou ponderando cuidadosamente tudo aquilo que você falou". E assim vai a reunião."*

Na arte de equilibrar a escuta e a fala, a peça-chave é saber ler o campo do diálogo. Isso quer dizer ter a sensibilidade de saber o momento de estar na escuta passiva e ativa – seletivamente absorvendo apenas o que lhe agrega e amplia perspectivas – e o momento para fazer as suas colocações – sabiamente escolhendo falar a verdade de uma forma poderosa o suficiente para gerar reflexões positivas. E isso só pode acontecer se houver presença, onde coletamos maior quantidade de informações do que está acontecendo Aqui e Agora, tais como sinais energéticos sutis.

Para uma boa leitura de campo é fundamental ter a mente de principiante, esvaziando-se o máximo de preconceitos e julgamentos sobre qualquer pessoa, tema, ambiente e outras condições. Estar em um estado de Consciência Plena é cultivar a coerência entre sua essência e a maneira como se comunica, aberto

para o *flow* nas relações. Afinal, quando há presença e transparência, não há necessidade de ser alguém que você não é. Somos sinceros não apenas com o outro, mas, mais importantemente, com nós mesmos, desenvolvendo a autocompaixão e nos permitindo ter a autoconfiança de nos expressarmos no mundo com segurança. Expressão com autodomínio do que vem do coração, o que chamo de 'Expressão do Ser', que transita não apenas pelo mundo das ideias, sentimentos e virtudes, mas expressa o seu propósito maior, tema que abordo amplamente no meu livro **'Consciência Plena: Empreendendo com Mindfulness e Propósito'**.

"O presente mais precioso que podemos oferecer ao outro é a nossa atenção. Quando Mindfulness acolhe aqueles que amamos, eles florescerão como flores."

~ Thich Nhat Hanh

Capítulo 4- Comunicação Não Violenta

Sistematizada por Marshall Rosemberg, a Comunicação Não Violenta (CNV) é uma forma eficaz de Expressar o Ser, pois assume que todos os seres humanos são compassivos por natureza e compartilham das mesmas necessidades básicas, e que cada uma de nossas ações é uma estratégia para atender a uma ou mais dessas necessidades. Porém, as estratégias – verbais ou físicas – que conhecemos são geralmente trágicas, pois foram ensinadas e apoiadas pela cultura dominante de guerra, que nos condicionou a expressar o que queremos de forma impositiva e desatenta. Talvez você não se perceba uma pessoa violenta, por não aplicar a agressão física. A violência passiva, porém, pode ser muito mais perigosa para diversos tipos de relacionamentos, pois agimos sem perceber como nossas palavras, ações e até a nossa maneira de pensar podem gerar consequências negativas e tornar nossas relações tensas, superficiais ou sem nenhum propósito. Muitas vezes essa violência passiva acontece conosco mesmo, devido a pensamentos autocríticos. A CNV tem como ideia principal ampliar a capacidade de diálogo e minimizar as inconscientes estratégias violentas para acolher as necessidades humanas. Que tal pacificar essa guerra cotidiana, resgatando as suas emoções genuínas, valores e a capacidade de expressar-se com honestidade?

Os quatro componentes da Comunicação Não Violenta

O primeiro passo para praticar a Consciência Plena na comunicação é estar ciente dos seus próprios bloqueios que impedem a conexão com a sua profunda essência. Dedicar tempo e energia para se autoavaliar constantemente, reconhecendo suas emoções e respectivos gatilhos, é fundamental para ter a **autorresponsabilidade** de seus processos internos, atitudes e dos resultados consequentes. É essencial ter empatia consigo mesmo e autocompaixão para assumir seus próprios desconfortos, bravezas, impaciência, defesas de opinião/ estar certo, culpa, explicações, buscas de punição, moralidades, diagnósticos. Considere que não existe certo ou errado e nenhuma dessas condições é ruim por natureza. Portanto, não delegar ou culpar ao outro pelos seus sentimentos é um grande passo à autoconsciência.

Vamos conhecer os quatro componentes de como se conectar com o outro e ter uma comunicação ganha-ganha. Use cada um deles para aprender mais sobre o seu universo interno e para criar empatia com o universo do outro.

Observação

Seja sincero consigo e com os outros. Seja mais sábio que a sua mente e observe os acontecimentos, distinguindo claramente o que são fatos que podem ser comprovados e o que é ilusão mental, que surgem, muitas vezes, como diagnósticos e imposições. Expresse verdades em vez de julgamentos.

Sempre há concordância entre as partes quando expressamos os fatos de maneira

descritiva e não julgadora.

Sentimentos
Em vez de mentalmente avaliar ou diagnosticar a situação externa ou a outra pessoa, traga a Atenção ao ponto crucial do conflito: os sentimentos e reações internas hostis que reverberaram com esse gatilho. Sempre temos plena liberdade para reagir de formas diversas. Qual é a reação interna desse momento específico?

Expresse com clareza quais são as emoções e sentimentos diante do que está observando.
– Estou culpando a mim mesmo?
– Estou culpando o outro?
– Estou escutando meus próprios sentimentos e necessidades?
– Estou escutando os sentimentos e necessidades dos outros?

Para não culpar o outro, use termos que descrevem o universo interno e trazem a autorresponsabilidade do sentimento. Por exemplo, em vez de falar que se sente atacada (que presume haver um atacante), use com medo.

Necessidades
Todos os seres humanos têm valores que são comuns e universais. Seguem alguns exemplos dentro de uma lista infinita:
Amor, liberdade, justiça, generosidade, paz, expressão, autonomia, lazer, celebração, integridade (honestidade, sinceridade, escolha, autenticidade), aceitação, necessidades físicas, conexão, confiança, alegria, inspiração, harmonia, pertencimento, igualdade, respeito, aprendizagem, diversidade, criatividade, iniciativa, comunidade, beleza, presença, cuidado, bem-estar, proteção, clareza, estabilidade, independência...

Em vez de criar estratégias, saiba identificar quais valores não estão sendo atendidos e, portanto, geram os sentimentos. Com o decorrer da prática, você vai se aproximando de necessidades e valores mais profundos. Procure entender as necessidades mais profundas do outro.

Pedido com clareza
Sabendo que há um valor latente, faça um pedido do que pode ser feito para atender essa necessidade. Como todos os seres humanos, ninguém gosta de ser mandado e todos nos encontramos em valores universais, portanto, em vez de ordens, faça pedidos de forma que o outro se identifique e respeite a sua necessidade. Comunique-se com a verdade do coração e o máximo de clareza possível, pois pedidos com objetividade são mais compreensíveis e menos confusos. Fale no positivo e evite falar o que *não* quer.

Caso ainda não seja compreendido pelo outro, cheque com ele o que foi entendido do pedido e, se for o caso, refaça-o de outro modo, com tranquilidade.

Expressar-se de diversas maneiras também lhe ajudará a trazer mais discernimento aos seus próprios processos internos.

Quando o outro estiver lhe fazendo um pedido, talvez expressado de uma maneira trágica ou violenta, ouça com atenção e curiosidade aquilo que é não dito no pano de fundo, abrindo-se para entender como você pode ajudar para que ele chegue ao seu valor pessoal.

A linguagem nos direciona a criar uma realidade, potencializando ou limitando as possibilidades. Praticando a Consciência Plena, ganhamos habilidade de nos expressarmos com precisão e assim transformar aquela experiência em uma oportunidade de criar fortes vínculos com o outro.

"A não violência significa permitirmos que venha à tona aquilo que existe de positivo em nós e que sejamos dominados pelo amor, respeito, compreensão, gratidão, compaixão e preocupação com os outros em vez de sermos pelas atitudes egocêntricas, egoístas, gananciosas, odientas, preconceituosas, suspeitosas e agressivas que costumam dominar nosso pensamento. (...) O mundo em que vivemos é aquilo que fazemos dele."

~ Arun Ghandi

(neto de Gandhi e fundador do Instituto Gandhi pela Não Violência)

Capítulo 5- Praticando a Escuta Empática e Profunda

Para aprofundar na comunicação onde o outro é acolhido com compaixão, vamos praticar o escutar! Ouvir e escutar são duas ações diferentes. Ao longo do dia ouvimos muitos sons e ruídos superficialmente, mas poucas vezes escutamos intencionalmente e com Atenção Plena, direcionando todos os sentidos ao som ou mensagem que estamos recebendo. Na contemporaneidade repleta de estímulos e ansiedade, precisamos urgentemente resgatar a arte de escutar com paciência e empatia, abrindo espaço para que o outro elabore o que quer dizer. Dessa forma, resgatamos os verdadeiros diálogos que conectam, em vez de vivermos monólogos paralelos sobre eu, eu, eu, meu, meu, meu se sobrepondo sem pausas verbais, já que é comum estarmos em rodas onde todos querem falar ao mesmo tempo, porém ninguém quer escutar ninguém.

Para realmente escutar, é necessário primeiramente abrir espaço interno, aquietando nosso diálogo interno e impulsos de fazer comparações com histórias que conhecemos. Esvaziando-se antes de adentrar uma conversa sinaliza respeito e acolhimento ao locutor, tornando a resposta mais do que uma reação mental, um laço empático vindo do coração, afinal a escuta verdadeira vem daqui. Dessa transparência e vontade de compreender há, naturalmente, conexão e confiança.

Exercício da Escuta Empática

Nessa prática vamos ouvir o outro de maneira diferente de como normalmente escutamos. Em duplas, a ideia é que a conversa seja mais como um monólogo, em que a pessoa que fala terá um tempo definido para falar o que ela quiser sem ser interrompida. Isso abre espaço para que seja desenvolvida uma linha de raciocínio, trazendo mais clareza sobre o tema.

Encontre uma pessoa que aceite fazer este exercício contigo. Cada um terá a oportunidade de praticar a Atenção Plena na fala e na escuta. Definam quem irá começar fazendo qual papel e quanto tempo terá cada fase.
Para a etapa *Downloading* (termo americano que significa "descarregando"), um bom tempo é 20 minutos cada (talvez queira começar com menos tempo, sugiro no mínimo 3 minutos).
Para a etapa *Looping* (termo americano que significa "circuito"), utilize cerca de um terço do tempo do *Downloading*.

Se desejar, podem também definir um tema, tais como: 'O que está vivo agora?'; 'Algo que te trouxe alegria hoje.'; 'Algo que o incomodou esta semana'.

Downloading
Marquem no relógio o tempo, e a pessoa que começa como interlocutor fala a partir do coração, expressando-se livremente e sem pré-análise do que vai ser falado. Esteja atento aos pensamentos e sentimentos de fundo, como: alívio, inadequação, medo de julgamento, cuidado com a escolha de palavras etc.

A pessoa que está na escuta se concentra em acolher o que está sendo dito. É importante direcionar toda sua atenção e sentidos para o outro. A escuta é equânime, portanto sem julgamento. Isso criará um laço fundamental de confiança. Experimente não fazer perguntas e até mesmo concordâncias, como por exemplo, "aham, uh?, humm...". Esteja atento aos pensamentos e sentimentos de fundo e evite ao máximo fazer associações, comparações ou projeções.

Como estou?
Quando o tempo terminar, sorriam! Caso queiram, fiquem um tempo em silêncio (por exemplo, 1 minuto) para assentar o que emergiu.

Looping
No final, a pessoa da escuta repete o que ela puder, buscando usar as mesmas palavras, pois isto cria identificação com o universo do outro. Quem fez o *Downloading* verifica se o que a pessoa que o escutou diz está coerente com o que ele quis expressar. Uma réplica como checagem da percepção relatada por quem escutou, permite gerar reflexão e limpar lacunas de má interpretação.

Experimentem esse vai e vem várias vezes, até que haja 100% de compreensão mútua. Além de ser simples, a prática é poderosa para alinhar o diálogo de dois universos tão distintos. Uma não concordância (rejeição da opinião) é, na verdade, uma não compreensão da perspectiva do outro. Muitas vezes a própria pessoa que está falando tem pouca clareza de seus pensamentos. Permitam tempo, paciência e gentileza para aprofundar a prática.

Façam a troca de papéis e reiniciem a prática novamente.

Continuando
Esta é uma prática que pode ser repetida inúmeras vezes e inclusive ter uma agenda de recorrência, semanal, por exemplo. Quanto mais se pratica com a mesma dupla, mais dinamismo e aprofundamento emerge da fala x escuta, como compreensão do tema, apoio mútuo e fortalecimento do laço interpessoal.

Mergulhando
E se a mente divagar durante a conversa? Tudo bem! O nível de concentração que você tem hoje não te torna uma pessoa melhor ou pior. O que importa é a sua motivação e intenção.

Quando notar que a mente ruminou, gentilmente traga a atenção para a próxima palavra que ouvir. A pessoa diante de ti é o teu sagrado objeto de prática de Atenção Plena.

Se a distração em seu mundo interno persistir, principalmente quando houver reação emocional a algo que a outra pessoa falou, simplesmente reconheça por

onde a atenção se dispersou, buscando não julgá-la e notando o quanto isso afeta a sua escuta.

Notar sentimentos e diálogos internos também é útil para quem fala.

Arte da Escuta no cotidiano

Praticando em qualquer conversa de maneira informal, tenha humildade suficiente para manter-se na sábia postura de escutar mais do que falar, desenvolvendo a nobre habilidade que exige abertura, transparência e vontade de compreender o universo do outro. Quando um amigo ou pessoa amada estiver falando, seja generoso e ofereça o seu precioso tempo e Atenção Plena para ele. Esse é o maior presente que você pode dar a alguém... espaço para que ele se expresse com liberdade e confiança. Saiba que em muitas conversas, principalmente desabafos, escutar é o maior acolhimento que você pode oferecer. Momentos de silêncio são bem-vindos, pois às vezes precisamos de um respiro para colocar as ideias em ordem antes de seguir adiante. Se quiser emitir algum sinal para que ele saiba que você o está acompanhando, faça simples expressões faciais, tais como um sorriso ou aceno de cabeça. Tenha a sensibilidade de se expressar apenas quando for obviamente solicitado. Poupando seus comentários e conselhos, a própria pessoa poderá chegar a uma conclusão por si só. E que riqueza! Poder oferecer acolhimento suficiente para que ela descubra seus próprios diamantes e soluções.

Checagem

Uma outra técnica interessante na escuta consciente é fazer uma checagem do que você acabou de ouvir antes de iniciar o seu compartilhar. Similarmente ao *Looping* do exercício descrito acima, simplesmente repita o que você ouviu (pode até iniciar a frase dizendo "Eu escuto que..."). Dê um espaço para que a pessoa confirme ou corrija o que você ouviu, talvez trazendo novos elementos para que a compreensão seja ainda mais completa ou elaborada. Isso pode ir e voltar algumas vezes até que ambas as partes estejam satisfeitas. Essa é uma forma colaborativa de alinhamento para chegar-se a um ganha-ganha com eficiência.

Valorize o que o outro está dizendo e ele valorizará o que você tem a dizer. Compreender o universo do outro é essencial para demonstrar envolvimento. Respeito e empatia ao ter curiosidade das potencialidades e limitações do outro geram *feedforwards* mais consistentes e, consequentemente, mais credibilidade sobre você. Essa relação ganhará laços mais fortalecidos e comportamentos mais assertivos.

"Escutar é um ato de silêncio."

~ Jiddu Krishnamurti

Capítulo 6 - Prática Informal

Quando desenvolvemos *Mindfulness*, consciência plena, mudamos hábitos cotidianos que pilotam nossa vida de forma automática. Como o principal objetivo da comunicação é enviar e receber mensagens, é importante ter clareza de qual mensagem está se querendo passar ou obter. Conectando com a motivação que vem do coração, fica fácil saber qual a intenção da conversa. Estar presente lhe ajuda no continuum de percepção, direcionando as conversas para alcançar o objetivo de maneira ganha-ganha.

Pratique sempre se comunicar conscientemente com seus familiares e colegas. Quando você notar que se comunicou impulsivamente, reformule a frase internamente usando os quatro componentes da Comunicação Não Violenta (CNV). Você também pode refletir sobre o comportamento de outra pessoa usando o mesmo *mindset*, ajudando a direcionar sua energia de forma mais construtiva.

Para gerar mais conexão, tenha em mente:

Há clareza do que estou querendo dizer, ou exprimo um monte de palavras sem objetivo?
A mensagem que quero passar está de fácil entendimento?
No contexto geral de uma conversa, por que estamos falando e há um objetivo a se atingir?
Há uma carga de sentimentos e emoções que turvam ou dispersam a mensagem que está sendo passada?
Tenho alguma possível intenção inconsciente?

Abaixo, compartilho algumas práticas fáceis para serem integradas ao longo do dia, trazendo esse estado de consciência à vida cotidiana. Aqui não existem complexidades ou técnicas, pois para sair do piloto automático basta prestar atenção naquilo que se está fazendo: se alimentando, se movendo, conversando ou interagindo, lavando louça, esperando o elevador – e em todos momentos rotineiros. É incrivelmente simples, fácil e natural. Experimente começar escolhendo apenas um desses exemplos para praticar a quebra de hábito e descubra um novo mundo da comunicação!

1) Desenvolva a arte da fala. Tenha consciência de como você expressa verbalmente o seu universo interno. Encontre algo em seus hábitos que você pode mudar e fique com esse compromisso até que se torne natural para você. Comece com o simples e fácil, pois são as micromudanças que iniciam grandes mudanças internas, psicoemocionais e neurológicas. A dica mais importante é: antes de abrir

a boca, note se é realmente necessário falar algo naquele momento. Se sim, verbalize algo que seja verdadeiro, útil e agradável. Experimente:

- Faça pausas, fale com um ritmo levemente reduzido e acompanhando uma respiração que inspira tranquilidade. Além de permitir o alinhamento de suas ideias, permitirá que a pessoa que escuta consiga processar o que foi falado, aumentando assim a retenção da informação.
- Olhe as pessoas nos olhos para gerar conexão.
- Sorria ou ofereça expressões faciais de receptividade.
- Troque o verbo "ser" por "estar" para evitar qualificar alguém como em um estado fixo e permanente, relembrando que tudo é transitório. Por exemplo: "Eu sou assim", já implica assumir o seu *status* atual e não irá se mobilizar para mudança. "Ele é mal-humorado" é tachar alguém que pode estar em um mau momento de vida e perder a curiosidade sobre aquela pessoa.
- Diga menos "não" ou "mas" no começo de uma frase, pois negam o que o outro acaba de falar.
- Evite dizer "tentar" ou "difícil", pois representam um sentimento interno de não capacidade.
- Use os termos "eu" e "meu" com parcimônia, para não criar um ar de arrogância e desconexão.
- Evite usar superlativos ou adjetivos, tais como: o melhor, o maior, nunca, sempre, ótimo, maravilhoso, pois esses termos são imprecisos e exagerados e, portanto, não geram confiança.
- Use metáforas e histórias para exemplificar a mensagem, ajudando na retenção do conteúdo e provocando reflexão de maneira que quem escuta possa compreender em seu próprio universo.
- Chame a pessoa pelo nome sempre que possível, gerando acolhimento pela intimidade e conexão.
- Acabe com o hábito de fazer fofocas, falar mentiras ou ofender pessoas verbalmente. Entenda que essas atitudes são como espalhar veneno emocional que acaba voltando contra você mesmo. Para aprofundar na prática, gerando mais positividade, credibilidade e conexão com os outros, tenha a curiosidade de entender a raiz desses comportamentos. Talvez seja um condicionamento da infância, que facilitou alcançar o que queria, lidar com situações desconfortáveis, aliviar uma dor interna ou parecer melhor do que acredita ser. Acredite que com comprometimento e força de

vontade, a verdade reinará!

- Diminua os vícios de linguagem. Não sinta necessidade de preencher lacunas, respiros ou vazios durante uma conversa para continuar uma linha de raciocínio ou prender a atenção de quem ouve. Breves silêncios são poderosos, pois podem transmitir segurança e credibilidade, já que ao respirar, o cérebro está se oxigenando e, portanto, pensando com mais clareza. Essa pausa também facilita o processamento da informação, entendimento da mensagem e gera reflexão.

2) Redobre a atenção e equanimidade na comunicação digital. Na era da comunicação eletrônica, onde textos não transmitem a entonação e emoção em seu pleno potencial, más intepretações podem acontecer. Experimente:

- Pense o que quer falar antes de enviar um texto ou um áudio.
- Leia um texto ou escute um áudio com o máximo de equanimidade que puder. Deixe suas emoções de lado por um momento e procure ler a mesma frase com diferentes tonalidades.
- Envie textos completos, com uma frase que tenha começo, meio e fim. Inclua pontuações. Se possível, escreva em uma única mensagem mais de uma frase, concluindo um raciocínio por completo antes de apertar o enviar.
- Reouça seus áudios. Esse exercício pode te trazer muitos *insights* sobre a forma como você se posiciona em uma conversa.
- Respire conscientemente antes de responder. Permita-se absorver o que lhe foi dito sem formular uma resposta. Não se sinta obrigado a responder, a não ser que sua resposta seja solicitada ou necessária. A prática do silêncio o ajudará a ganhar confiança e a se comunicar de forma não violenta.

3) Sutilize a relação com o arredor. Nosso dia a dia e nossas relações normalmente transcorrem com foco restrito ou atenção seletiva. São muitas informações subjetivas que passam despercebidas, notamos o diferente apenas quando há algo fora do habitual. Uma dor insuportável no corpo, um barulho estrondoso ou um

choro de desespero. Qual a sua relação com fenômenos indiretos ou sutis?

Ao expandir a consciência há uma sensação de alívio, como se manter o foco estreito demandasse uma grande quantidade de energia. Não temos necessidade em interromper ou apressar o fluxo do que acontece, como a fala do outro para expor nossa opinião, e permanecemos atentos ao momento presente, ouvindo sensivelmente a comunicação verbal e não verbal. Percebemos a inter-relação do mundo, a começar na nossa integração física, e a conexão da totalidade universal. A visão autocentrada passa a ser mais integrada com o ecossistema de incontáveis seres. Naturalmente emerge o senso de comunhão e gratidão. Experimente:

- Faça pausas para observar onde está a sua atenção naquele instante. Em seguida, abra os sentidos e investigue o que está passando despercebido.
- Perceba o zumbido de eletrônicos, a posição do sol no céu, os matizes de marrom no assoalho ou o que tem linhas retas versus linhas naturais.
- Treine a mente para quebrar limites e estar atenta a duas coisas ao mesmo tempo, como por exemplo, o conteúdo da fala + o timbre da voz. Certamente ganhará flexibilidade, agilidade e equilíbrio em diferentes aspectos da vida.
- Traga a consciência ao seu centro de gravidade (conhecido como *dan tien* ou *hara* na medicina chinesa e japonesa, respectivamente), localizado quatro dedos abaixo do umbigo e dois centímetros para dentro, fazendo o movimento partir deste ponto e fluir até as extremidades do corpo.
- Reflita sobre a comida, imaginando de onde veio o alimento, a sua trajetória e quantas pessoas estiveram envolvidas para fazê-la chegar ao seu prato.

Capítulo 7- Os Cinco Compromissos

Como temos habilidades que foram adquiridas muito antes de nascermos e, para conseguir o autodomínio, precisamos praticar, praticar e praticar, existem alguns compromissos que se pode fazer consigo mesmo para manter a motivação de continuar desenvolvendo a consciência plena na comunicação. Dom Miguel Ruiz retoma os profundos ensinamentos antigos toltecas de uma forma prática que possibilita uma transformação na vida. São cinco compromissos expostos nos livros "Os Quatro Compromissos" e "O Quinto Compromisso", que prometem quebrar acordos limitantes que você fez consigo mesmo. Assim como o *Mindfulness*, são conhecimentos de sabedoria comum, expostos de uma maneira em que podemos sempre nos aprofundar mais.

Seja impecável com a sua palavra

A palavra é mágica pura e, quando você adota esse compromisso, a magia simplesmente acontece na sua vida. Utilize a palavra na direção da verdade e do amor próprio. Expresse a verdade em cada pensamento, ação e palavra que usar para descrever você e a história de sua vida. Suas intenções e desejos chegam com facilidade porque não há resistência e não há medo; tudo que existe é amor. Você está em paz e cria uma vida de liberdade e realização em todos os sentidos. O resultado é uma vida extraordinariamente bela e feliz. Basta esse compromisso para transformar completamente sua vida em seu paraíso pessoal.

Não leve nada para o lado pessoal

Da perspectiva tolteca, nossa vida inteira é um sonho porque o cérebro está programado para sonhar 24 horas por dia e cada pessoa vive em seu próprio mundo de imaginações e histórias. Investimos toda fé no que é uma verdade relativa, porque é verdade apenas no seu sonho. O que as pessoas pensam de você tem a ver com a imagem que elas sonham de você, e essa imagem não é de fato você. Portanto, não se preocupe com o ponto de vista dos outros. Sua personalidade está mudando a toda hora e, surpreendentemente, nem você conhece a si mesmo! Como você pode ser afetado pela verdade-sonho do que as pessoas dizem? Não se sinta julgado, culpado, rejeitado ou incompreendido. Esse é um grande passaporte para a liberdade pessoal, pois você não precisa mais regular a sua vida em função da opinião dos outros. Você pode fazer o que quiser!

Não tire conclusões

O conflito existe porque é um duelo entre a verdade e as mentiras. A verdade não precisa se provar; ela existe muito antes de os humanos terem criado símbolos. Não existem símbolos para tentar entender ou identificar a verdade, mas como seres criativos que somos, vivemos distorcendo a verdade e o maior problema é que *acreditamos* nessa distorção. Mentiras levam às limitações da vida tais como sofrimentos e dramas. A verdade leva-nos à nossa autenticidade e

felicidade. Quando notamos que o universo é perfeito, podemos concluir que tudo na criação é perfeito, o sol, as estrelas, os planetas e, inclusive, os seres humanos. E não basta apenas dizer que somos perfeitos; é preciso *acreditar* nisso. Seres humanos apenas se sentem seguros explicando e justificando tudo com conhecimento. Abandone os conhecimentos que formam uma parede de neblina e não te permitem perceber a verdade como realmente é. Não tenha conclusões que levam a outra conclusão precipitada sobre sua história pessoal, jogando a culpa nos outros para tentar justificar as suas suposições. Tudo que você fala para si mesmo é uma pressuposição. Tenha Atenção Plena nos pensamentos. Há muitas coisas que a mente não é capaz de explicar; temos tantas perguntas que precisam de respostas. É sempre melhor perguntar e esclarecer.

Sempre dê o melhor de si

Mais do que ser apenas consciente, a prática é que fará a diferença, pois é isso que mudará a sua vida. Tudo que você aprendeu foi por meio da repetição: falar, andar e escrever. Praticou até que isso se tornasse automático. E quando começa a praticar algo novo, quando muda o que você pensa ser, sua vida inteira começa a se transformar. Praticando os Quatro Compromissos, em pouco tempo o que você concorda em acreditar passará a ser a escolha de seu *eu autêntico*, e não a escolha da *imagem* própria que pensava ter. Por isso, sempre dê o melhor de si e ponto. Nada mais, nada menos. A repetição e prática farão de você um mestre, mas não espere dominar esses compromissos logo de cara, pois os hábitos estão arraigados com muita força na mente. Você está sempre com intenção de dar 100% e o seu melhor está sempre mudando, pois de um momento para o outro você nunca é o mesmo. A vida nos dá tudo, e tudo na vida pode ser um prazer. Por que não acreditar na generosidade da vida? Por que não aprender a ser generoso e gentil consigo mesmo? Coloque-se em primeiro lugar, talvez pela primeira vez na vida. Você pode desprender-se de todas as suas mentiras e reaprender como amar a si mesmo se aceitando incondicionalmente. E pode começar projetando um amor incondicional ao *verdadeiro* você. Então pratique amar o seu *eu verdadeiro* cada vez mais. Se você praticar o amor próprio, vai dominá-lo. Dia após dia e eventualmente se transformará em um mestre da arte da transformação. O seu poder pessoal continua aumentando, e, como você fica bem mais poderoso, começa a ver que qualquer coisa é possível. Portanto, apenas dê o melhor de si. Dê. Parta para a ação e mude o sonho de sua vida. A mudança é resultado da ação e prática. Continue praticando e praticando.

Seja cético, mas aprenda a escutar

"Seja cético" é um golpe de mestre porque usa o poder da dúvida para distinguir a verdade. Ao estar ciente de que toda a humanidade acredita em ficções autocriadas, ter dúvida te leva para trás dos símbolos e o torna responsável por todas as mensagens que emite ou recebe. Verdade ou mentira, você não precisa acreditar na história de ninguém. Portanto, não acredite em mim, não acredite em você mesmo e não acredite em mais ninguém. Não acredite em nada que ninguém aprendeu, pois não são verdades factuais, são um amontoado de

símbolos amontoados na cabeça. Você não julga, mas escuta e respeita a fala, arte e criação do outro. Quando se aprende a escutar, compreende o significado dos símbolos que as pessoas estão usando, a história delas, e a comunicação melhora muito. Você sabe exatamente o que as pessoas querem, e o que fará com essa informação dependerá exclusivamente de você.
Não é necessário formar uma opinião sobre o que os outros dizem. Nem o que você diz a si mesmo, pois pode usar o que aprendeu para se machucar. É por isso que pessoas comem demais, abusam do álcool e ficam viciadas em comportamentos. Todas as opiniões, de todos à sua volta e as suas próprias, são como um imenso furacão dentro de você. Imagine acreditar em todas essas opiniões! Seja cético. Não precisa se provar para ninguém. A verdade não precisa que você acredite nela, ela simplesmente existe e sobreviverá. Ela não surge com palavras, ela é silenciosa. É uma coisa que apenas você sabe; algo que você pode sentir sem palavras, o que é chamado de *conhecimento silencioso*. A matéria, a vida e a luz são verdades. Ao se abrir para a verdade, você aprende a escutar e então todos os símbolos perdem seu valor, e a única coisa que permanece é a verdade. Não há nada a saber, nada a justificar.

"A palavra é o seu poder de criação, que pode ser utilizado em mais de uma direção. Uma das direções é a impecabilidade, onde a palavra cria uma linda história – seu paraíso pessoal na Terra. A outra direção é o mau uso da palavra, onde a palavra destrói tudo o que está à sua volta e cria o seu inferno pessoal."

~ Dom Miguel Ruiz

Capítulo 8 – Última Reflexão

Para tornar essa jornada ainda mais rica, concluo compartilhando algumas reflexões que poderão lhe trazer mais luz e clareza em pontos que podem ser transmutados com a comunicação consciente. Lhe incentivo a manter a Atenção

Plena nos pensamentos, emoções, sensações físicas e reações que certas relações geram em ti. Permita se desconstruir das mais antigas crenças para criar hábitos mais saudáveis e construtivos. Caminhando momento a momento para a consciência plena!

- Desconfio que o outro está mentindo ou me enganando? Faço fofoca ou falo mal do outro quando ele não está por perto? Me sinto superior aos outros?
- Em que ocasiões sou o dono da razão? Quanto me interesso pela verdade do outro?
- Em que momentos tenho uma reação emotiva, me expressando impulsivamente? Causo dor, pesar ou ameaça aos outros?
- Em que áreas da vida a comunicação pode ser mais polida e paciente? Como me expressar com mais autenticidade e conexão?
- Meus amigos são companhias positivas e agradáveis? Quais são meus amigos de alta confiança? O que é a amizade? O que é afeição humana?
- Recebo *feedbacks* de forma construtiva? Tenho uma rede de apoio?
- Como posso ser um melhor parente, amigo ou vendedor por meio da escuta empática? Qual o som divino do meu coração?
- O que aconteceria com o mundo se políticos e líderes de grandes corporações tivessem a disposição para conversar com mais consciência?

*"A **escuta** profunda e a **fala** amorosa podem nos ajudar a apoiar a transformação dos indivíduos e da sociedade e nutrir o despertar coletivo que irá **salvar** nosso **planeta** e nossa civilização."*

~ Thich Nhat Hanh

Fim

Referências bibliográficas

"Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais” por Marshall Rosenberg, 2006. Editora Ágora.

"O quinto compromisso” por Don Miguel Ruiz, 2010. Editora Best Seller

"Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness and World Peace” por Chade-Meng Tan, 2014. Editora Harper One.